

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

2

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
POLLO ASADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

3

ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA,
CEBOLLA Y PEPINO
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
YOGUR DESNATADO

7

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,
ZANAHORIA, PATATA)
LOMO A LA PLANCHA
TOMATE NATURAL
YOGUR DESNATADO

8

MACARRONES CON TOMATE
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

COLIFLOR SALTEADA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
YOGUR DESNATADO

10

PATATAS ALIÑADAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

14

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

15

ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA,
CEBOLLA Y PEPINO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
CALABACÍN COCIDO
YOGUR DESNATADO

17

SOPA DE FIDEOS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

LENTEJAS CON ARROZ
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

ARROZ CON ZANAHORIA
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

23

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

24

PATATAS ALIÑADAS
ABADEJO A LA PLANCHA
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR DESNATADO

25

FESTIVO

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

29

MACARRONES CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR DESNATADO

30

PATATAS EN SALS A VERDE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

31

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
YOGUR DESNATADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ Verduras cocinadas o ensalada
→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...
→ Pescado o huevo
→ Carne o huevo
→ Pescado o carne
→ Lácteos o Fruta
→ Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

NOTAS:

